



### 主編的話

## 主題：靈性成長

1955年美國籍的薄柔纜醫師 (Dr. Roland Peter Brown) 在花蓮創設基督教門諾會醫院，提供台灣原住民及貧苦民眾等弱勢團體基層的醫療服務。在台行醫的四十年期間，薄柔纜醫師絕大多數，都騎著摩托車。擔任院長期間從未支領過醫院的薪水，生活費來源是宣道會每個月二、三萬元的薪水，住的房子是租來的，三個子女在美國的教育費則是貸款而來…… [《詳全文》](#)

#### 【編輯室】

發行單位：

國立東華大學

花師教育學院

教育與潛能開發學系

發行人：劉明洲

總編輯：高金成

編輯群：高金成

劉明洲

蔣佳玲

饒見維

劉唯玉

版面設計：王鴻哲

陳柏君

#### 【下期預告】

教育系電子報第34期「素養導向課程設計與評量」預定於109年6月30日出刊。

誠摯的邀請您在此發表您的看法或心得。投稿者請將稿件寄至編輯助理陳柏君

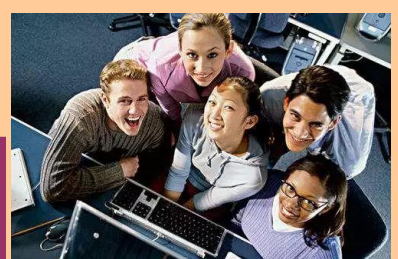
[pochun.chen1121@gmail.com](mailto:pochun.chen1121@gmail.com)



#### 【徵稿啟事】

若您對教育系有任何想法，對教育現況、教育理念及現行教育議題等有精闢的見解，歡迎您投稿教育系電子報！稿件請寄至教育系電子報編輯助理 陳柏君

[pochun.chen1121@gmail.com](mailto:pochun.chen1121@gmail.com)



### 主題報導

- 【旋轉功的潛能開發功效：增強免疫力、鎮定力與收心力……饒見維/撰】
- 【一個基督徒的靈性生活……劉唯玉/撰】
- 【我的基督徒生活……柯瓊宜/撰】
- 【品嚐當下……丘國鋒/撰】
- 【靈性成長……李真儀/撰】
- 【像孩子般期待禮物……張芷瑜/撰】

### 校友社群

- 【食物中頓悟……鄧汶/撰】
- 【老師們，做自己的歌頌者吧！……呂宛儒/撰】
- 【關於畢業後的日子……王好/撰】

### 學術活動

教育學講座

科教所講座

教檢加強班

### 系所動態

教育系活動

師生榮譽榜

1955年美國籍的薄柔纜醫師（Dr. Roland Peter Brown）在花蓮創設基督教門諾會醫院，提供台灣原住民及貧苦民眾等弱勢團體基層的醫療服務。在台行醫的四十年期間，薄柔纜醫師絕大多數，都騎著摩托車。擔任院長期間從未支領過醫院的薪水，生活費來源是宣道會每個月二、三萬元的薪水，住的房子是租來的，三個子女在美國的教育費則是貸款而來的。薄院長於1994年退休，因不願成為台灣人的負擔而返美，回美之後無錢購屋養老，由學生、朋友捐款籌集7萬美元，才得以在堪薩斯州落籍。簡樸清苦的生活，他卻說「40年來我們實在很快樂！」

在美國行醫的黃勝雄醫師，聽到薄柔纜醫師說：「台灣的許多醫生去美國很近，來花蓮很遠」，當下心中滿是慚愧，直覺得自己是一個沒有靈魂的人。心裡浮現出很多的反省：「待在美國，只得到物質生活，並沒有得到精神的歸屬。如果我留在這裡，是一個沒有靈魂的行屍走肉，心裡的歸屬是尋求靈魂的飽足。在美國的東西是有價的，靈魂是無價的，回台灣去服事，至少對我自己的靈魂比較平安。」於是，黃勝雄醫師於1993年響應門諾醫院院長薄柔纜醫師的呼召，辭去美國醫學院教授職務，到花蓮基督教門諾會醫院擔任院長，並將三分之二的薪資捐做公益慈善之用。

薄院長口中所說的「快樂」、及黃院長的「靈魂的飽足」究竟是什麼呢？那是一種怎樣的狀態？任何人都可以經歷到嗎？經歷它有沒有什麼門檻、條件或資格？或者需要透過怎樣的學習、訓練或行為觀念的修整，才能達致呢？

本期的電子報試圖從幾個不同的角度出發，去解答上述的幾個問題：

第一篇是本系饒見維教授介紹旋轉功可以達到的狀態與功效；第二篇及第三篇分別是本系劉唯玉教授及花蓮特殊教育學校的柯瓊宜老師，從教徒生活的角度，來分享他們的靈性經驗；第四篇與第五篇則是諮臨所諮商組二年級研究生丘國鋒及教育系三年級李真儀的正念心得，他們從不帶評斷、專注當下的正念出發，分享遇見內在的自己及與之相處的點滴與喜悅；最後一篇是困惑於生命的課題、在幾番追尋之下，而最近落腳於心靈舞蹈的諮臨系四年級張芷瑜所寫，她誠摯的分享生命課題帶給她的迷惘與恐懼、以及自己找到的出口與歸依，也報告自己平日生活中真實面對自己的方式，及在心靈舞蹈中的心境與真實感受。

感謝作者群們無私的展現他們靈性成長的樣貌，讓我們得以窺探她/他們內在靈性世界的堂奧。透過他們的現身說法，邀請大家也一起回到自己的靈性世界





主編高金成老師，現為本系助理教授。

專長領域包括：發展心理學、情緒管理、靈性成長、習慣領域。

## 旋轉功的潛能開發功效：增強免疫力、鎮定力與收心力

作者：饒見維

國立東華大學教育與潛能開發學系 教授

旋轉功原本是回教的「蘇菲教派」(Sufist)之主要修練方式，因此在國外被稱為「蘇菲旋轉」(Sufi Whirling)。蘇菲旋轉被引入台灣之後，去除了宗教用語、宗教儀式與宗教色彩，剩下單純地旋轉，且將之視為一種開發身心潛能的方法，因此被稱為「旋轉功」(whirling kung) 或稱為「旋轉靜心」(whirling meditation)。

「中華民國癌友新生命協會」採用旋轉功做為幫助癌友復健、重新獲得健康快樂的主要方法。他們從2000年就開始推廣應用旋轉功，至今幫助過超過6000位以上的癌友，並在2004年得到『世界心理衛生聯盟』(World Federation for Mental Health) 評定為世界60個健康組織之一，也相當肯定了旋轉功對健康的功效。很多癌友每天都旋轉一個多小時，透過旋轉不僅可以增強體力，更可以增強免疫系統，病情因此而好轉。在2011年11月20日，他們號召了755位癌友及志工在台大綜合體育館一起旋轉90分鐘，創下金氏世界紀錄。

除此之外，旋轉功還有一項很強的功效：培養一種不受外境誘惑或干擾的能力，能臨危不亂、處變不驚、冷靜沉著、鎮定鎮靜、泰然自若。這個能力相當於日常用語中的「鎮定力」。西方人好像比較不重視「鎮定力」這個概念。在英文裡最接近「鎮定力」的一個字是「imperturbability」，但是這個概念在英文的學術文獻上卻很少出現。學術文獻上我們可以看到的關鍵詞是 calmness 和 equanimity，然而這兩個關鍵詞也不是很多人在研究，或許西方文明不是那麼重視此種能力。

有一句台灣俗話：「心頭抓乎在，不驚樹頂做風颱」，非常能傳遞練習旋轉功時的心境。當我們在旋轉時歸於中心，就相當於「心頭抓乎在」，不管外面的世界如何天旋地轉，我們都不要怕，就不會頭暈，也可以保持平衡。所以，常常練習旋轉功可以培養這種「泰山崩於前而色不變」的鎮定力，這種定力對於我們在面對日常生活中的各種挑戰有很大的助益。

旋轉功的另外一個強項乃是培養「收心力」，也就是把心收回來的能力。其實，「收心力」就是「歸於中心的能力」。但是，因為「歸於中心」不是一般日常用語，所以我用「收心」來簡稱。收心力強的人比較不會分心，比較能回神。「收心力」和「鎮定力」似乎有密切的關係。一個人如果要能處變不驚、沉著冷靜，先決條件是要先能收心。因此，培養「收心力」也有助於培養「鎮定力」。





收心力對學生很重要，尤其是兒童。一個兒童能否收心關係到他是否能專心在功課與學習，以及學習時的成效。所以，孟子才會說：「學問之道無他，求其放心而已矣。」如果我們能透過旋轉功的訓練來培養兒童的「收心力」，對很多父母及老師都是一項很大的福音，也能引起教育界的重視。

「收心力」在英文裡似乎也沒有一個貼切的對應字眼。最接近的字眼可能是「centering」。在運動心理學中，有些學者曾提出 "centering" 這個概念，似乎非常接近這裡所謂的收心力。他們認為一個優秀的運動員，如果想要有傑出或卓越的表現，最重要的關鍵乃是 centering 的能力。也就是說，在一些比賽的關鍵時刻、壓力重大的時刻，運動員要能夠無懼於外在的情境，不會想太多「萬一」，不會擔心失敗，然後能把心收回到自己身上，專注在自己的身體與呼吸。他們所謂的「centering」，就是本文所謂的「歸於中心」或「收心」。

## 一個基督徒的靈性生活

作者：劉唯玉

國立東華大學教育與潛能開發學系 教授

根據聖經，我們的靈是我們用以接觸神並與神交通的器官。人的靈裏有三項不同的功用——良心、交通和直覺。羅馬書九章一節說：「我在基督裏說真話，並不說謊，有我的良心在聖靈裏同我作見證。」，這說明良心是靈的一部分，並且良心能斷定真偽，進行控告或辯護。

約翰四章二十四節說：「神是靈；敬拜祂的，必須在靈和真實裏敬拜。」敬拜神就是接觸神，接觸神就是與神交通。以弗所六章十八節說，「時時在靈裏禱告。」在靈裏禱告就是在人的靈裏與神交通。

林前二章十一節說：「除了在人裏面人的靈，在人中間有誰知道人的事？」這種靈裏從神來的的直接感覺就是「直覺」。真正屬靈的人，學得運用他們的靈，使他們能直接感覺某種情況的真相。

靈性要成長，就需要操練我們的靈，需要對付我們的良心以活在靈裏。顧到我們的良心就如洗手一樣，是必須時常作的事。我們的良心必須不斷的被潔淨。何時我們的良心因虧欠而受玷污，我們的靈就變得遲鈍、發死、昏暗。要得恢復脫離污穢的良心，惟一的路就是到主那裏求祂潔淨。一旦我們的良心為基督的血所洗淨，我們的靈就得復興，與主的交通也得恢復，我們與主之間的每一件事都變得清楚。我們就會在光中，得著正確的引導。

我每天早晨起床先呼求主名，讓自己在一天的開始就轉回靈裏，然後讀晨興聖言，禱讀二節聖經並且禱告，讓主的話豐豐富富的住在我裏面。有時主就藉著早上禱讀的話來光照我，叫我認罪悔改；有時又叫我看見自己是一個罪人蒙主恩，就向主發出讚美，歌唱「我是一個罪人蒙主恩」；有時神也給環境，就如這個寒假我到以色列走舊約行程，2/9 經香港轉機入境台灣，遇到新型冠狀病毒疫情，需自主健康管理 14 天。因著外在環境和主給我感覺，我就喜樂的順服在這段時間盡量避免外出，如需外出一定全程配戴外科口罩。感謝主給這 14 天，叫我更多轉回靈裏，並在祂的話裏，經歷祂作我的平安、穩妥，滿足和安息。也禱告主，讓新型冠狀病毒疫情早日獲得控制，所有人都能從中學習，並能在更新的生命中生活、工作、學習與交流。

[【回首頁】](#)



## 我的基督徒生活

作者：柯瓊宜

花蓮特殊教育學校 老師

信主已二十餘年，祂於我而言，是愈來愈豐富，愈來愈親近。在西部沿海的傳統家庭中長大，從來沒有想過有一天，我會成為基督徒，如今有基督在我裡面，不僅做了我的生命和生命的供應，還是一切的一切。因為這位創造宇宙萬物的主，自有永有的神，如今活在我的靈裡供應、支持、安慰、…變化並模成我。以前以為的「永恆」等等所有的屬靈豐富，如今都可以實化在生活中的每一個細節！

就從每早晨開始吧！在剛信主時聽人說如何在早晨就先接觸主，那就是眼睛一睜開就呼求「喔，主耶穌我愛你」、「謝謝你賜給我新的一天」、「我把自己獻給你」等，用幾分鐘跟主有親密的交通後再起床。這樣的實行，把主賜給我的一天再奉獻回去給祂，那麼凡事也就都在主的手裡，也必出於主的，便可將每件事向主求問或只是單純的「告訴祂」。匆忙出門上班前，至少要讀幾段經文，藉著禱告、祈求、感謝、默想再禱告，就成了一天的屬靈早餐了。因為祂說：「我是從天上降下來的活糧，人若喫這糧，就必永遠活著。」(約六：51)原來「一日之計在於晨」的實際是如此！

上班工作繁忙總是苦悶的多，喜悅的少，於是緊緊抓住主又是很重要的。其實常常忙完一天後，在回家路上，才猛然想起「唉呀！我都忘記主了！」這時就會禱告求主赦免外，也要求主格外保守工作中每一人事物，均有祂的同在與祝福。因此，每次在工作中有困難、挫折、壓力或忙到不行時，能夠深吸一口氣，默默望天心裡呼叫「主…」、「阿爸父…」，求主加深我靈裡生命的流，讓自由的靈帶我到地極、到寶座前。這是多大的便利與特權！十數年的操練，讓我有體驗凡事開頭禱告。而禱告便是我的屬靈呼吸了，從小的需要到大的未來。因為政權擔在主的肩頭上，祂是坐著為王為主的！

基督徒還是不能單獨過生活的，所以，和其他信徒有往來交通是重要且必要的。為家庭、工作還是為自己都需要有建造，這是聖經啟示的異象。因此，我每週平均參加四次聚會，另外也有些小的聚集或電話聯絡，可能是讀經、為某人某事禱告，或者只是單純的拜訪。感覺上，工作已經很忙了，怎可能忙那麼多的聚會？其實，剛好相反，當聚會愈多時，主總是藉著彼此的互動加強我，甚至對我說話，不知不覺許多問題解決了，也不存在了。聚完會，總是喜樂滿懷，主的同在滿魂！



## 品嘗當下

作者:丘國鋒

國立東華大學諮商與臨床心理學系 碩士班二年級

多年前的某天，下著磅礴大雨，我無聊地在海邊的一棟房子的迴廊散步。午後天色昏暗，四週透著或稀或密的樹影，無盡雨聲，濕氣氤氳，空氣中有著雨天才有的泥土味，混雜著淡淡的海水鹹味。那個午後，我沒有遇見其他的人，繞著迴廊走了許久，所經驗到的都是大自然的氣息。霎那間有個問題浮上心頭「我是誰？」，面對人類，可以說我來自哪裡、今年幾歲。但我一人獨自在大自然時，樹林、雨滴、海洋會在乎我的這些嗎？對於大自然而言，我是誰？葉片承接雨水，樹根抓著泥土，一切都是再自然不過的存在，那我的存在自然嗎？沒有答案，繼續走著感受著，漸漸地感受不到「我」，當然也沒有關於「我」的問題，或說「我」與大自然消融了，剩下雨聲、潮濕的氣味、樹林……。這是第一次深刻感受到靈性經驗。

還有一次，我一個人人在廚房工作得很痛苦，工作壓力很大，很是孤獨無助。有天，冰箱拿出來的青菜已經有些脫水，我將根部插在裝水的鍋子，過一陣子發現菜葉恢復了彈性色澤。頓時間我意識到我其實與一群生命朝夕相處，當下心情鬆緩，感到安定平靜。

對我來說，靈性是在當下能感受到這個世界的脈動，並能與其連結，能欣賞、憐憫每一個生命，並對於世界、生命感到感激。正念是「刻意的以一種，不帶有批評態度的特殊方式，專注於當下」的能力。持續地透過靜坐、瑜珈、行走或各種日常活動都可以培養正念。當越能保持正念，對於覺察力會越高，越能感受到與環境的連結，感受到外在世界與內在經驗的流動。

我的研究主題與正念有關，有一陣子，我每天花很長的時間待在人社二館研究生室寫論文，有時坐很久還是不知該怎麼寫，感到很煩躁與擔憂。我便走出研究生室，繞著迴廊散步，一圈又一圈，細細地感受著腳掌踏在地板，有時望向遠方的群山連綿，有時瞥見樹葉緩緩落下。但也隨時將注意力拉回到身體的感覺，腳掌接觸地板的感覺。讓注意力在自身與環境間來回穿梭，讓自我消融於環境。心情平靜後，再回到研究生室寫論文。我現在已經知道該如何讓自己再次感受到，那天在海邊雨天的奇妙感覺。

有些人可能對於靈性、正念之類的經驗感到很抽象，無法體會。最後，分享中學時一位老師所說的話「感覺是靠不斷地感覺，最後就會有所感覺」。



## 靈性成長

作者:李真儀

國立東華大學教育與潛能開發學系 大學部三年級

現代社會車水馬龍，街市喧囂，人們的生活節奏快速，有多少人願意在空閒時間讓自己靜下來、慢下來，重新看看自己，把注意重新集中到自己身上？不是看自己今天的妝容是否漂亮，不是看自己今天的穿搭是否亮眼，而是把視線和感覺收到內在，感覺「自己」的存在，感受一個屬於你卻又獨立於你的個體的存在，它是誰呢？它是什麼顏色的呢？它是什麼樣的狀態呢？它感覺到舒適還是疲憊呢？它願意以什麼樣的方式存在於這個世界上呢？它該如何獲得快樂呢？任何時候我們都可以問自己這些問題，但是我們總是在順風順水的時候直線前進，不願意耽擱奔向成功的一時一刻，待到問題產生，才會回過頭來反思。不過任何時候開始都不算晚，誠如列夫·托爾斯泰在《伊凡·伊里奇之死》所寫，即使是將死之人，靈魂的覺醒也不算是遲到。

我想靈性成長的開始是要有契機的，就像我們各種能力的成長一樣，當我們需要運用它，或是面臨某種困境時，這種能力就會不自覺的發展，順應自然的模式生長著。靈性的成長是一個和自我對話的過程，是一個更加了解自己的過程。在生活中我們總是和他人親近，有時候甚至會順應別人的喜好愛屋及烏，到頭來忘記自己喜歡什麼，忘記自己原本的樣子。

我在進行自我覺察時最常使用的方式是寫日記，寫出來的東西其實是大腦整理過後的思路，你的疑問、你的困惑都會實際浮現在你的筆下，你會發現自己其實可以勸導自己。我總是因為某些小事非常執著，後來我發現當我想到了宇宙，想到廣袤的銀河，想到無盡頭的時間線時，我會感受到自己的渺小，感覺到事情的渺小，就不再盯著那件小事放不下了。你要相信自己始終是最了解自己的，所以一定可以找到和自己相處最舒適的方式，在和自己相處的過程中其實也收穫了一種被理解被治癒的快樂，更快樂的是治癒你的人其實就是你自己。

我接觸正念後偶爾也會靜坐，靜坐於我而言是自己和身體產生連結的過程。靜坐主要在觀察身體、呼吸，當你發現了身體的緊繃，你就會問自己原因，然後反思是不是最近的某些行為所導致的。在靜坐的過程中我發現自己其實是一個很在意周圍環境的人，我總是很容易受到環境的影響，連靜坐的時候也是，我要先半閉眼，確認周圍環境是安全的、不受打擾的，才會慢慢進入狀態。靜坐的練習可以在平常，時常練習和感受就可能提高敏銳度，也有可能產生一些靈性的體驗或者高峰體驗。



嘗試觀看自己的內在，使自己不陷入一片混亂中，讓自己更貼近自己，我們的這些所作所為不只是為了自身。我們平和的心態可以影響別人，就像別人也在影響我們一樣，人與人之間都是互相的，所以我們願意去做的，就是給別人帶來更好的影響。從自身出發，最後回歸於自然。



## 像孩子般期待禮物

作者：張芷瑜

國立東華大學諮商與臨床心理學系 大學部四年級

現代社會的主流是信任頭腦，我們相信頭腦的判斷與決策，然而並非生命之中的所有事情都能依靠頭腦。生命之中充滿著變數，充滿著無限的可能，要如何跟隨生命之流(心流)在未知的每一刻跳著優美動人的舞呢？

像孩子般期待禮物吧！孩子期待自己的禮物，他們知道禮物會很棒，但不知道確切會是甚麼禮物，也不在乎，就純粹地只因擁有禮物本身而喜悅。運用到生活之中就是「對改變發生的方式驚喜，當放棄掌控事物的顯示方式時，生命將透過超乎自己所能想像的神奇方式進行改變」。

頭腦常常會有限制的聲音，那聲音會說：「我想要這個，但不可能吧！」、「我不想要這個，但無法改變。」放下這些聲音吧！沒有不可能的事情，只有你是否信任生命的引領，相信你將擁有一切屬於自己的美好事物而充滿喜悅，且不去控制那是甚麼樣的美好。

再舉另外一個釣魚的例子補充，釣魚的首先是將線放進水裡，等待魚上鉤的時段我們的內在可能會有三種情況發生，第一種情況是你進入了心流，忘記時間的存在，那是完全地專注；第二種情況是頭腦有判斷的聲音出現了，像是：「要不要走了，釣不到了啦。」、「拜託快上鉤，一隻就好。」、「算了，不要有期待就不會有失望。」這些聲音代表著在此當下的你是匱乏的，匱乏感將吸引匱乏感，因為你正在控制想要那件美好發生，但生命是無法被控制的，進而最糟糕的就是你對生命感到失望。第三種情況就是頭腦也有聲音出現了，但不是判斷，而是信任，那聲音可能會是：「我期待釣到魚，我雀躍地在這個等待驚喜的過程之中，或許可能釣不到魚，然而我知道這一切都是最好的安排，或許我的禮物就不是那條魚吧！不管如何，我現在充滿著喜悅，因為我知道我值得擁有美好的禮物。」

## 黑暗與突破

如果你是限制與安穩

我就是混亂與脆弱

發瘋似地撕裂著我們的關係

卻又乞求著你的愛...

親愛的.. 拜託別走..

別留下我一人..

他離開了..

那是最後給予的愛

把眼淚擦乾抱抱自己

一步一步地把腳站穩

用自己的力量來感受這世界的美好

慢慢地別著急.. 我會繼續地擁抱著我自己..

編輯或刪除

(心靈舞蹈心境)

(後記：心靈舞蹈

心靈舞動的創作者不會知道下一步的動作將如何，而是完全地交給身體與能量，讓能量帶動自然地表達。因此也會是舞動先，然後文字才出來。

我在靜坐冥想的靜態靜心已有滿長一段時間，而心靈舞蹈則是動態的靜心，對我而言這比靜態靜心的效果還要更強大，因為多了肢體而不只是呼吸，觀照的範圍變得更大，驚喜也就更多了，當進入臨在時，就是完全地享受。)



何我會進入身心靈領域？

這跟我的家庭背景有很大的關係，如果用三個形容詞形容我的童年，那會是恐懼、迷惘與被寵，至於童年故事就不多贅述，重點是這三個形容詞如何帶我進入身心靈領域。

在我的原生家庭之中，我與父母及祖母，四個人有很強烈的依附關係。我的母親與祖母，她們非常地寵愛我，不管是物質或是精神上都是全心全意地付出，但是她們的愛讓我困惑，甚至使我無法呼吸。尤其是我的母親，她的愛是有條件的，她希望我能順從與陪伴她。至於恐懼來至於父親，我的父母交往兩個月就未婚懷孕，他們不了解彼此，或許可以說他們不了解自己。由於我的出現，使得父母必須結婚，且學習對這個小生命付出關愛，然而我的父親並未準備好，年輕時就有酗酒紀錄的父親，在我的童年依然如此，我知道爸爸想要愛我，但他無能為力…。而媽媽的個性不輕易服輸，她將爸爸無法對我跟妹妹負責的部分，一肩扛起，她期望她的孩子是富足且可以學習許多才藝。而祖母在我童年時稍微替代了父親的角色，她提供了一些物質上的支持，且我此生的第一個任務即是她賦予的，她說：「你是爸爸與媽媽之間的天使，你要讓他們相愛、讓他們快樂。」這是一個不可能的任務…，然而年幼的我卻將之視為我的責任，我將他們的幸福與和諧當作了生命中最重要的事，因此只要他們吵架冷戰、爸爸酗酒、或是要離婚等等，都讓我痛苦萬分。

青少年的我開始反抗與掙脫這毫無可能達成的責任，並且這本來就不該是我的責任，我開始反抗許多事情，不順從媽媽的期待、也不順從所謂的社會成功規範，我不想要聽任何人告訴我怎麼做才「好」，我對這個世界產生好多好多的困惑，為什麼我在這裡？為什麼我活著？我知道我要好，因為如果我不好，愛我的人會傷心，而我也會傷心，但這不構成我要「好」的理由，我不是來為他人而活的。那我好好活著的理由是為了什麼？

高中畢業結束了長達十二年當學生就該好好讀書的教條之後，開始擁有了自我生命的主動權與擁有權，為了找到生命的答案，陸陸續續接觸許多宗教，以及身心靈領域，這是一條不歸路，彷彿成為一名偵探為了解開生命密碼，當我越來越了解生命，也就越來越認同自身存在的價值。

## 食物中頓悟

作者：鄧汶

106 級畢業生

每天的你都跟昨天的你有所不同，許多課，今年修的感覺，也會跟去年有所不同，或許是人生有了不同體悟；或許是當下心境有些頓悟。

上了大學的學習跟小時候很不一樣，大學之前，總是大人塞過來什麼食物，我們就只能接受什麼，甚至深怕不吃會餓死，當時，只能狼吞虎嚥的亂吃，但正因為如此，吃了各大類型的餐點，才讓我們心中默默的做出了選擇，自己可能比較喜歡吃美式、義式、中式... 進而到了大學，選擇了特定類型的餐廳走入。

哇！進去後才發現更不得了了，怎麼美式餐廳裡面還有漢堡、生菜沙拉、薯條、炸雞... 還有好多好多不同種類的美食，也有更多沒看過、沒吃過的食材等著你嚐鮮。

有些人，比較不挑食，什麼類型都吃，什麼菜色都吃；有些人，比較沒想法，「吃什麼？」「都可以。」、「這個好嗎？」「都好。」；然而，有些人，挑食又固執，就是只喜歡吃特定的食物，其他都不要，寧願挨餓，也不願意接觸自己不喜歡或是沒看過的食物。不同類型的人，一同到了特定的餐廳，每個人到來的原因、喜好都有所不同，相較小時候，似乎有更多相似的人成為自己的朋友；有更多不同的人讓我們可以學習、磨合，但同時也有更多的-冷漠與批判。大學正是如此，或許一開始看到那些學生地圖，覺得有些荒謬，遇到許多奇妙的人，覺得有些荒唐，然而這些學習、這些人們都是滋養你「成人」的最後一份養分。

很可惜地，在小時候被教育著要判斷的是與非，長大後，變成了「沒有對或錯，只有適不適合」，慢慢地，在長大這條路上，我們漸漸遺忘了我們曾有的視覺、味覺、嗅覺... 各種感覺。

親愛的大學生們，或許曾有些人跟你們分享著自己一路走過的風景與遭遇，或許曾有人跟你們述說著自己所悟出的人生大道理，然而，真的成為大人後，才會恍然大悟這一切「吃」的學問、「沒有對或錯，只有適不適合」的道理，當你自己不曾經歷過，是不會感受到那個溫度，那個坡度，再多的借鏡終究是他人的，聽他人說，不如自己奮力的瀟灑走一回，在這奔馳的歲月裡，將永遠記錄下自己曾經瘋狂。

[【回首頁】](#)



## 老師們，做自己的歌頌者吧！

作者：呂宛儒

106 級畢業生

### 準備考試的日子 - 「你的日子如何，你的力量也必如何」

「恭喜啊！」「你也太默默了吧！」手機裡紛紛傳來朋友們祝賀的消息，讓我感受到應屆考上正式教師真的是一件不可思議的事。

「你的日子如何，你的力量也必如何」這是我開始實習後，激盪我內心最深刻的一句話。很多人會覺得這句話不應該是相反嗎？可是，認真思考後，你會發現你真的有強大的力量嗎？如果有，它從何而來？它應從你平日的累積而來。我的實習輔導老師告訴我，無論如何，要先拿到教甄的入場券進入複試，因為當初她自己就一直無法通過筆試才考了這麼多年，所以實習後，我早上進班，但是老師都會要我去讀書，下午行政時，老師們也都不會讓實習生做太多事，有空就叫我們多看書，晚上回到家當然更是不能鬆懈，對於我來說，我正在一天一天地累積實力，累積筆試的能量。

所以，我用每天累積的能量考進了新北的複試，因為，我不想讓我的夢想在現實中成為我的負擔。

### 正式教師的日子 - 「沒有偶然，有的都只是必然」

四年四班，是我的第一個班級，沒有錯，就是後母班。老實說，聽到的當下我真的愣住了，腦袋中負面的想法接踵而來，「這個班級是惡魔嗎？」、「原本的老師發生什麼事？」、「404 這個諧音也太不好了吧！」即便如此，我仍戰戰兢兢地接下這個屬於我的第一個班，我相信這是我教職生涯必經的挑戰。

動不動就怒吼摔東西疑似過動的小胖、直接向全班說自己媽媽是第三者的皮蛋、隨時都可能是未爆彈的自閉寶貝、父母姐姐都在美國，獨自留在台灣由奶奶照顧的孩子、父母皆各自另組家庭的鬼靈精……，這些孩子就像是老天為我設置的關卡，我必須過關斬將，才能有所成長。

我就像一株小草，而這些孩子們是澆灌我的養分，我不能沒有他們，雖然我現在可能只長成了一株大草，不過我仍持續在成長當中，畢竟才進入教師生涯第二年，我也在這第二年遇到了學校很關注的家庭，甚至被懷疑太年輕不會教書，很多老師常說「今年沒遇到，明年一定會遇到」，教職生涯這條路很長，別擔心，總會遇到的（笑）。

### 「不需要當一個改變世界的人，但要成為一個不被世界改變的人」

很多時候，都只是我們的一廂情願而已，孩子們也許知道老師的用心，但不懂，也不需要這些老師的「為你好」，太想看到這些孩子們的改變，太想孩子們在自己教導下成長，卻沒想過他們的意願，反而還因為他們的不理解而嘆息、自責，憤而澆熄了當初我們成為教師的那一股滿腔熱血。實不相瞞，我第一年非常的厭世，我從不是個多有教

學熱忱的人，但我非常盡責！縱使自己是個這樣的人，也曾被學生深深的傷害過，就是因為太想改變什麼了，差點讓自己陷入泥淖中。

現在，帶了真正屬於自己的班級，心態上的轉變，是不言而喻的，也不會再一味的迎合他人的需求，學習做自己真正想做的，保有初衷，當每件事我做的結果跟他人不同，相信那就是我的價值。



## 關於畢業後的日子

作者：王妤

107級畢業生

「唉～好想回到學生時期呀！」來自臺灣各處的新手老師們總是不經意地在聚餐時、發文時、通話時、還有面對人生困境時感嘆到，時光的飛逝讓人不勝唏噓，時常令人憶起學生時期一起舉辦過的活動慶典；回想起夥伴們隨揪隨走的山海之旅；揣摩著彼此間共同的語言；激論著掉入東湖的落水狗；緬懷那偌大校園中奔馳的二輪車；掂量著瓊林人滿為患的午餐時光；還有一不小心睡過頭的那個早晨，以及好多好多那些過往看似平凡喧囂的小日子，對於現在的我們來說，可是晝思夜想、夢寐以求的生活呀！

大學時期，生活中的壓力大多來自人際間的交往、堆積如山的作業、以及見底的生活費，看似難過，但不知不覺我們也熬過每個月、每個學期、每一年，就這樣一不小心過到了第四年的盡頭。終於，我們將脫離學生身份，可能某天會突然意識到自己不再是可以任意妄為的孩子，教育系畢業後的我們多元進路，有的繼續升學進修；有的步入社會的煉獄考驗；有的朝著教師夢想努力邁進，大家都肩負各自的使命，並用力燃燒自己。或許，偶爾會發現自己的不足而自我懷疑，也或許，會意外發現自己的成長並引以為傲，但日子卻不再像白開水般平淡，可以說更像是氣泡水吧！多了些刺口的感覺，還有不斷竄動著的微小氣泡，就像生活中面臨的種種意外與考驗。

其實出了社會也就那樣，時間到了就做「該做的事情」，好似午餐時間就該吃東西，形形色色的餐館你想進去哪一間，你想要品嚐什麼樣的美味，許多的選擇題會出現在你的面前，要選擇什麼將成為人生中的最大試煉，也因不同的選擇造就出每個人的個殊性。出社會與當學生的最大差別，在於你的任務不僅是學習，而是要產出你的知識與技能，並運用之獲得更好的生活品質，而這，就是人生。也或許追求著理想的你，在學生時期被束縛住的雙手雙腳，可以因為出社會後得到釋放，並經由堅定的意志與強大的信念，闖出精彩紛揚且與眾不同的人生。但我想最重要的是要怎麼去定義那個理想中的自己，並努力成為那樣閃閃發亮的自己。

畢業並不是學習的終點，而是人生下一站的起點，期許我們都能夠扎扎實實用力活過一番，為自己努力拼搏，並對那樣的自己感到自豪，創造出自己人生故事的新篇章。最後我想說，高潮迭起的故事，才會使人回味無窮…

[【回首頁】](#)



## 教育學講座

109/03/21 (六)

講題：1. 臺灣原住民學生科普文本閱讀理解探究

2. 聖露西亞資訊教育現況

主講：黃思華教授（臺北市立大學教育學系/副教授）

主持：劉明洲主任





## 科教所講座



國立東華大學 教育與潛能開發學系 合辦  
師資培育中心



Topic:  
**The role of NU in Indonesia education and the reformation of education**  
伊斯蘭教士聯合會(Nahdlatul Ulama)的教育角色與印尼現代教育改革

Speaker:  
**Hanief Saha Ghafur**  
(Chairman of Education at Central Board of Nahdlatul Ulama)



**2020/1/3**  
10:00-12:00  
花師教育學院B320室





## 教檢加強班系列

日期：109.03.06（五）教檢加強班-教育法規



日期：109.03.13（五）教檢加強班-兒童發展與輔導



[【回首頁】](#)



## 教育系活動

### 體育週羽球大合照



## 師生榮譽榜



# 狂賀

**108 年度本系校友考上正式教師，全體師生同賀！**

黃湘茹（台北市）、李柏霖（新北市）、蕭晴方（新北市）、楊晨瑜（台北市）、  
林盈君（臺北市）、莊承儒（台南市）、羅愛（台中市）、黃柔榛（新北市）、  
王聖元（新北市）、鄭尹琳（新北市）、巫瑾竹（新北市）、張紘瑄（新北市）、  
張幃勛（桃園市）、許庭恩（台中市）、謝佳瑾（花蓮市）、張涵妮（台北市）、  
王珮均（新北市）、方舟（新北市）、許皓韋（台中市）、莊凡緣（南投縣）、  
張立強（台北市）、陳怡青（高雄市）、林立晨（桃園市）、李盈綺（桃園縣）、  
張瑜讌（深圳東莞）、余宛容（新北市、台北市雙榜）。